

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきます！

たのしい食育広場 2019年1月号

「明けましておめでとうございます」

今年もよろしくお願い致します。

新年を迎えられて、気持ちも新たに過ごされていることと思います。今年も元気に楽しく過ごしていくために食に関する様々な情報を発信していきたいと思っています。ヘルシーな1年をスタートさせるために、今回は和食に欠かせない、正月料理でも大活躍する縁起の良い「昆布」(よるこぶ)を使った料理を紹介したいと思います。

お野菜たっぷりレシピ集！

No.40 おだしのきいた鶏団子汁

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆にんじん	60g	酒	小さじ1
れんこん	60g	白みそ	小さじ1
こんにやく	60g	A (なければみそでもよい)	
しめじ	60g	海苔の佃煮	大さじ1
ちくわ	1本	かたくり粉	小さじ1
薄揚げ	1枚		
鶏ももミンチ	100g	混合だし	600cc
		(昆布6g、かつお節9gで取っただしを使用)	
卵	1/2個	淡口しょうゆ	小さじ2
☆菜の花	60g	酒	大さじ1/2
		塩	少々
		☆ゆずの皮	お好みで
		一味唐辛子	お好みで

(1食あたり:カロリー 137kcal、塩分 1.3g、約 110円、調理時間 25分)

※野菜が60g摂取できます。

※大き目のお椀に盛ってください。おだしのきいた具だくさんのお汁です。

※菜の花の代わりに小松菜やほうれん草でもかまいません。

※鶏団子は、焼くとかつね風の一品になります。

※鍋にお湯を沸かしたら、菜の花、こんにやくの順に湯がき、残ったお湯を薄揚げにかけると1回の工程ですみます。

《つくり方》

- ①にんじん、れんこんは1口大の乱切りにした後、れんこんは水につけておく。こんにやくは熱湯でさっと湯がき、スプーンで1口大にちぎる。しめじは石づきを取り、小房に分ける。ちくわは1cm幅に切る。薄揚げは油抜きをして縦4等分し、2cm幅に切る。菜の花はさっと湯がいて、2cm幅に切り、絞って水気をしぼる。
- ②ボウルに鶏ももミンチ、卵、Aを入れて全て混ぜ合わせ、鶏団子の元を作る。
- ③鍋に混合だし、B、にんじん、れんこん、こんにやくを入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ④③にちくわ、薄揚げ、しめじを入れ、一煮立ちさせる。
- ⑤④に②を団子にして落とし、火が通るまで煮る。
- ⑥器に盛り付け、上に菜の花のをせ、好みでゆずの皮を添え、一味唐辛子をかける。



混合だしを取った後の昆布もかつお節も全部使えるよ、
昆布とかつおのだし殻佃煮
(600mlの出汁を取った後のだし殻を使って)

(材料)

昆布だし殻		濃口しょうゆ	大さじ1/2
かつおだし殻		砂糖	小さじ1
水	大さじ3	酒	小さじ1
白ゴマ	小さじ1	みりん	小さじ1

(つくり方)

- ①だしをとった後の昆布を細長く切る。
- ②鍋に①、ほぐしたかつお節、水、Aを入れて汁気はなくなるまで弱火で煮る。
- ③②に白ゴマをかけてできあがり。



「昆布の魅力」

昆布は、糖質、脂質、ナトリウムを体外に排泄したり、コレステロール値の上昇を抑える働きのある水溶性食物繊維を多く含み、その他、脂肪の蓄積を抑える褐色色素成分、ヨウ素や鉄分、カルシウム、カリウムなどのミネラルも豊富な食材です。そして何と言ってもうま味成分のグルタミン酸を多く含み、美味しさを醸し出してくれます。昆布は「だし」としてももちろん、「食べる」調理法もいろいろあるので、次にご紹介します。



食物繊維たっぷりレシピ集！

No.8 きのこと昆布のマリネ

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

えのきだけ	100g	水	大さじ3
しめじ	50g	酢	大さじ2
ゴマ油	小さじ1/2	刻み昆布	8g
鷹の爪	少々	干し椎茸(スライス)	4g
		砂糖	大さじ1 1/2
		淡口しょうゆ	大さじ1/2

(1食あたり:カロリー 35kcal、塩分 0.6g、約 40円、調理時間 20分)

※半日くらいおくと、味がなじんで美味しくなります。

※オクラや長芋と和えても美味しいです。

※刻み昆布の代わりに昆布(だし用)を、干し椎茸(スライス)の代わりに干し椎茸を使用しても構いません。昆布(だし用)は細かく切り、干し椎茸は少し戻してからスライスして下さい。

※1人当たり 約2.9gの食物繊維が摂れます。

《つくり方》

- ①鍋に水、酢、刻み昆布、干し椎茸(スライス)を10分ほど漬ける。
- ②①に砂糖、淡口しょうゆを加え中火にかけ、沸いてきたら火を止める。
- ③えのきだけは石突きを取って3cm幅に切り、しめじは石突きを取り小房に分ける。
- ④ゴマ油を熱したフライパンで③をさっと炒め熱いうちに②に入れる。
- ⑤好みで種を取って小口切りにした鷹の爪を加え一緒に混ぜる。



とろろ昆布や刻み昆布も昆布の一つです。とろろ昆布の調理法として青ねぎ、かつお節、しょうゆにお湯を注ぐだけでできる簡単澄まし汁、食パンの上にチーズや納豆と一緒にのせて焼くオープンサンド、魚の上に長ネギやしめじと一緒にのせて焼くホイル焼きなどがあります。刻み昆布は火が通りやすいので、スープや煮物、炒め物に足すとさらにうま味がアップします。



骨太生活始めよう！



11月に保健センターで骨粗しょう症教室がありました。そこで試食して頂いた厚揚げを使ったレシピを紹介しします。厚揚げは大豆製品の中でもカルシウム量が多く、100gあたり240mgも含まれています。ちなみに絹ごし豆腐は57mg、木綿豆腐は86mgです。大人のカルシウム摂取推奨量は男性650～800mg、女性650mg。けれども日本人は約200mgのカルシウムが足りていません。乳製品、魚介類、緑黄色野菜、大豆製品にも多くのカルシウムが含まれています。プラス一品、カルシウムの多い料理を取り入れて下さい。

カルシウムたっぷりレシピ集！

No.13 野菜と厚揚げの白和え

《材料(4人分)》

☆小松菜	120g	淡口しょうゆ	小さじ2
☆にんじん	40g	A 砂糖	小さじ2
厚揚げ	140g	酒	小さじ2
すりゴマ	大さじ2		

(1食あたり:カロリー 93kcal、塩分 0.5g、約 50円、調理時間 15分)

※カルシウムが187mgも摂れます

※水切りなしの白和えです。簡単にできるので是非作ってみて下さい。

《つくり方》

- ①小松菜は洗ってさっと湯がき、3cm幅に切ってしっかりしぼる。
にんじんは3cm幅の短冊切りにして湯がき、水けを切る。
- ②厚揚げは熱湯に入れて油抜きをし、キッチンペーパーで水けをふく。
- ③ボウルに②をくずしてつぶし入れ、すりゴマ、Aを加え混ぜ合わせる。
- ④③に①を加え、全体によく和える。



厚揚げ、小松菜、ゴマに含まれているカルシウム量
厚揚げ(35g):84mg
小松菜(30g):51mg
ゴマ(4g):48mg



(H30年度「骨粗しょう症教室」レシピより)

1月イベント情報

- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時～売切次第終了)
※1月6日が初売りです。